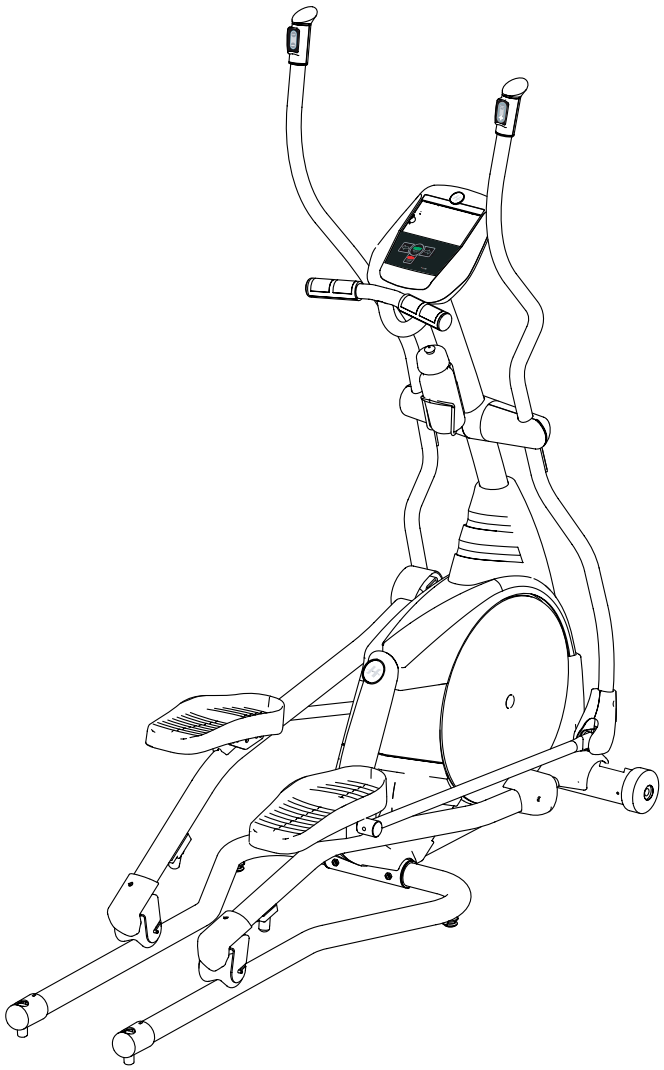


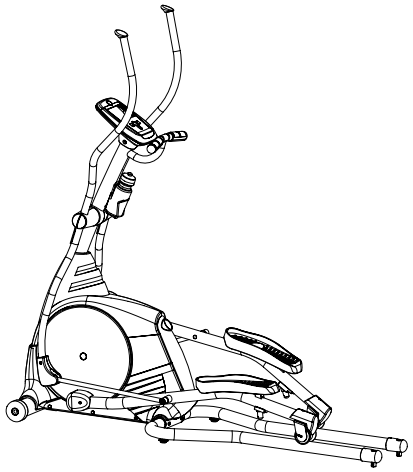
POUR LES MODÈLES :

Andes 409

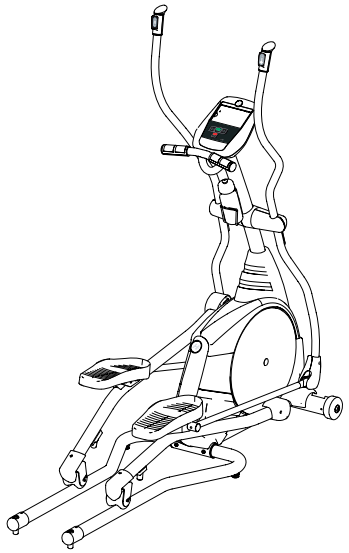
Andes 509

HORIZON FITNESS

Mode d'emploi pour vélo elliptique



Andes 409



Andes 509

INTRODUCTION

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS pour l'achat de ce vélo elliptique et MERCI pour la confiance accordée à notre marque!

Peu importe que vous souhaitiez remporter des compétitions ou tout simplement mener une vie plus active et plus saine, l'achat d'un vélo elliptique est dans tous les cas une bonne décision. Grâce à son ergonomie et aux fonctions innovatrices dont il est doté, vous pourrez effectuer une remise en forme plus rapidement et renforcer votre santé. Pour nous, il est naturel d'assurer nous-mêmes la construction de A à Z de nos appareils de fitness et nous utilisons, à cette fin, exclusivement des composants de première qualité. Ce n'est pas pour rien que nous vous offrons une des étendues de garantie les plus importantes du marché.

Vous désirez un appareil de remise en forme qui vous offre la plus grande convivialité possible, une fiabilité élevée ainsi qu'une qualité optimale ?

Optez pour Horizon Fitness !

TABLE DES MATIERES

Consignes de sécurité importantes	4
Avant le premier emploi	5
Rangement / pliage	6
Utilisation du vélo elliptique	7
Affichage de la console Andes 409 / 509	8
Manipulation de la console Andes 409 / 509	9
Profils de programme	9
Contrôle de la fréquence cardiaque	11
Recommandations pour l'entraînement	11
Dépannage	17
Maintenance	20
Garantie	21

CONSIGNES DE SECURITÉ IMPORTANTES

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SECURITÉ !

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, les consignes suivantes doivent impérativement être respectées en permanence : avant d'utiliser le vélo elliptique, lisez le mode d'emploi dans son intégralité. Le propriétaire du vélo elliptique doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil. Si après la lecture du présent mode d'emploi, vous avez des questions, veuillez vous adresser à Horizon Fitness en appelant le numéro de téléphone indiqué au verso de la brochure.

ATTENTION *DE RÉDUIRE TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :*

- *Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.*
- *Entraînez-vous à un rythme qui vous est agréable. Ne faites pas fonctionner l'appareil à plus de 80 tours/minute.*
- *Afin de mieux garder votre équilibre, vous devriez saisir les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.*
- *Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.*
- *Ne tournez pas les bras de pédale à la main.*
- *Avant chaque utilisation, assurez-vous que les poignées sont bien fixes.*
- *Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe dans les orifices.*
- *Débranchez votre appareil avant de le déplacer ou de le nettoyer. Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant (cf. maintenance).*
- *Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.*
- *Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.*
- *N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine, une salle de bains, un parking ou en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.*
- *Utilisez impérativement l'appareil comme décrit dans le présent mode d'emploi.*
- *Tenez le pied d'appui propre et sec.*
- *Une prudence particulière est requise lors de la montée et de la descente de l'appareil. Avant de monter ou de descendre du vélo, il faut régler l'inclinaison sur 0% et veiller à ce que la pédale sur laquelle vous prenez appui pour monter ou descendre se trouve en position basse.*
- *Il est impératif de débrancher l'appareil avant de procéder à toute opération de maintenance.*

Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au vélo elliptique. Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil. Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à l'utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte.

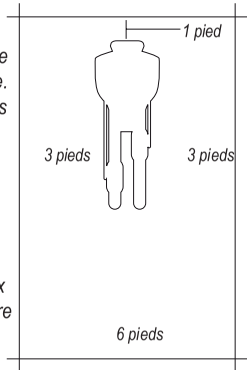
Il faut impérativement veiller à ce que le vélo elliptique soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser. L'inobservation de cette consigne risque d'entraîner une panne prématurée du système électronique de l'appareil.

AVANT LE PREMIER EMPLOI

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS ! Avec ce nouveau vélo elliptique, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant cet appareil, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

AVANTAGES APPORTÉS PAR UN ENTRAINEMENT D'ENDURANCE :

- *Perte de poids*
- *Cœur plus tonique*
- *Renforcement et affinement de la musculation*
- *Augmentation du tonus au quotidien*



Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouvel appareil de mise en forme vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent mode d'emploi a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé.

INSTALLATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

Installez votre vélo elliptique sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant (pour le câble électrique), comme indiqué sur la figure de droite. Ne placez pas le vélo elliptique devant des ouvertures d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.

RANGEMENT / PLIAGE

NOTA BENE : il est essentiel de suivre exactement la procédure dans l'ordre indiqué.

Etape 1 : commencez par mettre les bras de pédale dans la bonne position. Pour ce faire, vous avez deux possibilités : positionnez soit le bras de pédale gauche, soit le droit, le plus possible à l'arrière du rail.

Etape 2 : rabattez vers le haut le bras de pédale qui se trouve à l'arrière du rail en même temps que le rail.

Etape 3 : soulevez le bras de pédale jusqu'à ce que la goupille de verrouillage située au centre du bras de pédale s'enclenche dans le mécanisme correspondant à l'extrémité arrière du rail.

Etape 4 : répétez les étapes 2 et 3 pour l'autre côté. Pour celui-ci, il faut utiliser la goupille de verrouillage qui se trouve à l'extrémité du bras de pédale.

DEPLIAGE

NOTA BENE : il est essentiel de suivre exactement la procédure dans l'ordre indiqué.

Etape 1 : placez-vous à côté de l'appareil et saisissez fermement le bras de pédale gauche ainsi que le rail gauche. Pressez le bouton de déverrouillage (à l'extrémité arrière du rail) et laissez le bras de pédale et le rail coulisser lentement vers le bas.

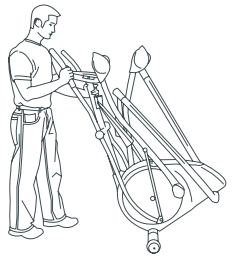
Etape 2 : répétez cette opération pour le côté droit.

UTILISATION DU VELO ELLIPTIQUE

BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE

Votre vélo elliptique programmable est raccordé à la prise secteur au moyen d'un câble électrique. Le raccord électrique se trouve à l'avant de votre appareil, près du pied d'appui.

ATTENTION *Ne pas utiliser le vélo elliptique si le câble électrique ou la prise est endommagé(e). Ne pas utiliser le vélo elliptique s'il ne fonctionne pas correctement.*



TRANSPORT

Votre vélo elliptique est équipé de roulettes de transport sur le pied d'appui avant. Quand l'appareil est plié, saisissez le support de la console et basculez le vélo vers vous afin de le déplacer à l'aide de ses roulettes.

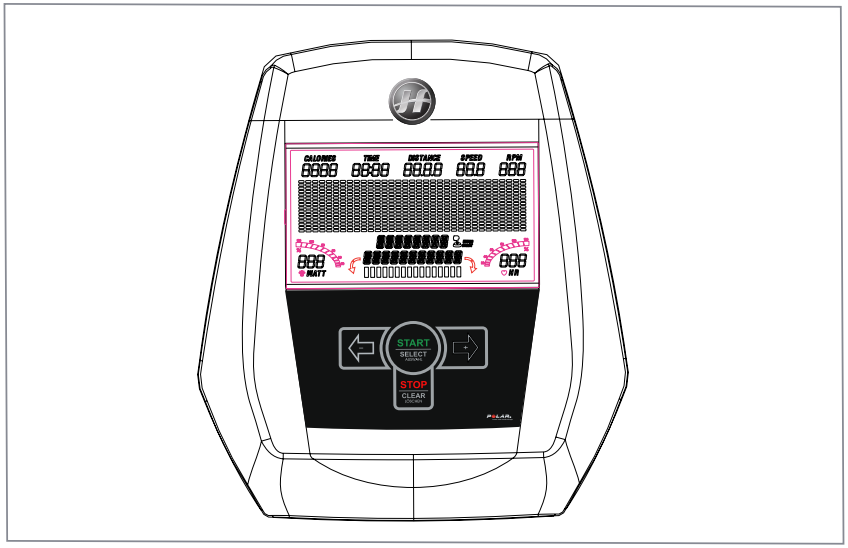
ATTENTION *Construits avec des éléments lourds et de qualité supérieure, nos appareils d'entraînement peuvent peser jusqu'à 150 kg. Soyez, par conséquent, prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.*

POSITIONNEMENT DU PIED SUR LA PÉDALE

Quand vous posez vos pieds tout à l'avant de la pédale, vous augmentez la hauteur de pédalage. Votre entraînement est alors comparable à celui effectué sur un stepper. Quand vous posez vos pieds complètement à l'arrière de la pédale, vous réduisez la hauteur de pédalage. Vous éprouvez alors une sensation de vous mouvoir sans effort, comme lors d'une promenade ou d'une course à votre rythme.

Par ailleurs, vous pouvez pédaler en marche avant et en marche arrière sur votre vélo elliptique, ce qui vous permet de varier votre entraînement et d'exercer de manière ciblée certains groupes de muscles, comme ceux des cuisses et des mollets.

AFFICHAGE DE LA CONSOLE ANDES 409 / 509



UTILISATION

	presser une fois	maintenir enfoncé 3 secondes	maintenir enfoncé 5 secondes
	• augmenter • programme suivant / réglage suivant		
	• réduire • programme précédent / réglage précédent		
START	• démarrage immédiat • sélectionner un programme / réglage • presser Entrée pour poursuivre • saisie nom d'utilisateur finie	• réinitialisation	
STOP	• interrompre l'entraînement • retour	• remise à zéro	• sélection de la langue • sélection kilomètres / miles

AFFICHAGE DE LA CONSOLE ANDES 409 / 509

DEMARRAGE IMMEDIAT

1) Assurez-vous que l'appareil est branché sur le secteur.
2) Pressez la touche de démarrage et commencez votre entraînement.

RÉGLAGE PERSONNALISÉ

La console est en mesure de mémoriser vos données personnelles, telles que le nom, le sexe, l'âge et le poids. De cette manière, vous pouvez commencer rapidement l'entraînement car l'appareil dispose déjà des informations précises nécessaires. Veuillez entrer vos données personnelles avant la première utilisation de l'appareil. Veuillez procéder comme suit :

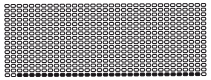
1) Sélectionnez un programme *2) Choisissez Utilisateur 1, 2 ou 3*
3) Entrez votre sexe *4) Saisissez votre âge*
5) Entrez votre poids *5) Entrez votre nom*
7) Maintenez la touche de démarrage enfoncée pendant 3 secondes afin de terminer la saisie.
La console peut mémoriser jusqu'à 3 réglages personnalisés différents. Si vous souhaitez modifier vos données personnelles, vous devez sélectionner les réglages utilisateur.

DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

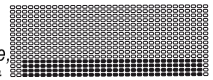
1) Sélectionnez le programme souhaité *2) Sélectionnez l'utilisateur*
(Si vous avez déjà saisi vos données personnelles, il ne vous faut sélectionner que l'utilisateur afin de pouvoir commencer l'entraînement.)
3) Sélectionnez le sexe *4) Saisissez l'âge*
5) Saisissez le poids *6) Commencez l'entraînement*

PROFILS DE PROGRAMME

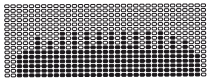
Manual (manuel)
Programme configurable manuellement sans possibilité de préréglages. Le niveau de résistance peut être modifié à tout moment.



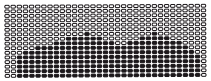
Watts Control (commande par la puissance développée en watts)
Ce programme permet à l'utilisateur de s'entraîner avec un nombre constant de watts qu'il détermine lui-même. Si le nombre de tours par minute (TR/MN) est faible, la résistance augmente en proportion. A l'inverse, elle diminue proportionnellement quand le nombre TR/MN est élevé.



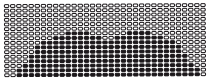
Intervals (intermittent)
Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible et une résistance forte.



Rolling (endurance)
Ce programme vous aide à maintenir votre poids en modifiant progressivement la résistance (de faible à forte) proportionnellement au changement de fréquence cardiaque (de basse à élevée).

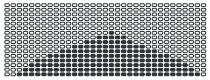


Weight Loss (perte de poids)
Il s'agit du programme idéal pour perdre du poids car il alterne les résistances forte et faible tout en restant dans la zone d'élimination des graisses.

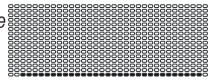


Foot Hill (randonnée) (seulement Andes 409)
Si vous vous entraînez régulièrement, ce programme vous permettra d'améliorer votre rythme cardiaque et votre volume pulmonaire.

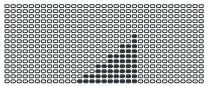
Mountain (montagne)
Ce programme améliore votre puissance et votre endurance en augmentant la résistance à des valeurs extrêmes, ce afin de simuler les conditions extérieures les plus difficiles.



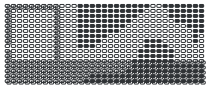
Fit-Test (test de condition physique) (seulement Andes 509)
Ce programme vous permet de tester votre condition physique actuelle. Une fois le programme exécuté, l'appareil affiche les résultats afin que vous puissiez juger de votre forme corporelle et suivre vos progrès.



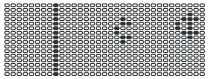
Step-Test (test de niveau) (seulement Andes 509)
Ce programme améliore votre endurance en augmentant le nombre de watts à l'entraînement. Il dure 30 minutes.



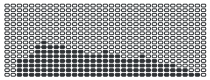
Game 1 (jeu 1) (seulement Andes 509)
Il s'agit d'un programme d'échauffement qui simule une course automobile. Vous contrôlez les mouvements de la voiture par la vitesse de pédalage. Il vous faut éviter des obstacles et essayer de rester sur la piste. Vous disposez de trois essais pour finir le parcours. Soyez prudent !



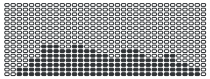
Game 2 (jeu 2) (seulement Andes 509)
Il s'agit d'un programme d'échauffement qui simule une partie de pêche. Par un pédalage lent ou rapide, vous positionnez le crochet de la canne à pêche plus bas ou plus haut. Dès qu'un poisson mord à l'hameçon, vous devez pédaler rapidement jusqu'à ce que le crochet disparaisse de l'écran. Certains poissons sont plus difficiles à prendre que d'autres. Par contre, pour ces derniers, vous récoltez plus de points.



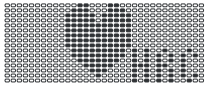
After Burner (élimination des graisses) (seulement Andes 409)
Ce programme d'entraînement intensif est suivi d'une phase de récupération progressive afin de rétablir votre fréquence cardiaque et de reposer votre musculature.



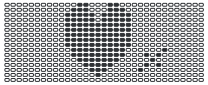
Cross Country (randonnée en montagne) (seulement Andes 409)
Ce programme qui simule une promenade avec une sélection de résistances faibles vous aide à renforcer votre système cardiovasculaire.



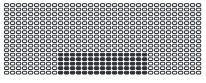
Programme cardiaque HRC 1
Il s'agit d'un programme préréglé qui vous aide à perdre du poids en ajustant la résistance afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible à un niveau constant. Avant le début du programme, vous devez régler manuellement votre fréquence cardiaque cible.



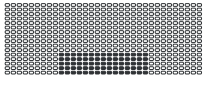
Programme cardiaque HRC 2 (fréquence cardiaque maximale, seulement Andes 509)
Ce programme visant la réduction de poids ajuste automatiquement la résistance afin que vous vous entraîniez constamment à 80% de votre fréquence cardiaque cible. Cette dernière est définie dans ce programme au moyen d'une formule.



CUSTOM 1 (programme personnalisé 1)
Programme préréglé. L'entraînement dure 15 minutes.



CUSTOM 2&3 (programmes personnalisée 2 et 3) (seulement Andes 509)
Programme préréglé. L'entraînement dure 15 minutes.



USB INTERFACE (seulement Andes 509)
Interface USB située au dos de votre console. Kompartibel mit Teleanimation (optional erhältlich).

CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Affichage
Votre vélo elliptique Horizon Fitness dispose de deux options pour recueillir la fréquence cardiaque. Soit vous optez pour les poignées équipées de capteurs tactiles cardiaques soit vous utilisez la ceinture thoracique afin de pouvoir mouvoir les bras à votre guise pendant l'entraînement.

Capteurs cardiaques tactiles
Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, autrement vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

Ceinture thoracique sans fil
Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.
En cas de problème, veuillez consulter la rubrique Dépannage aux pages 17 et 18.

Avertissement !
La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN.

COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)

L'union des cardiologues américains recommande de s'entraîner au moins 3 à 4 fois par semaine afin de maintenir son cœur en bonne santé. Si vous vous êtes fixé un autre objectif, par ex. de perdre du poids ou de réduire la masse grasse corporelle, vous atteindrez plus rapidement le résultat escompté en vous entraînant le plus souvent possible. Peu importe que vous vous entraîniez 3 ou 6 fois par semaine, l'essentiel est que le sport devienne partie intégrante de votre vie. De nombreuses personnes se tiennent avec succès à un programme de fitness car elles se réservent une plage de temps définie dans leur agenda quotidien. Cette heure de sport peut avoir lieu le matin avant le petit déjeuner, lors de la pause de midi ou le soir devant la télévision. Plus importante encore que l'heure est la routine qui doit s'instaurer dans votre vie. Par ailleurs, il est essentiel que vous ne soyez pas dérangé pendant cet horaire précis. Afin de suivre avec constance votre programme de remise en forme, celui-ci doit devenir une des priorités dans votre vie. Commencez donc par sortir votre agenda et notez-y vos heures d'entraînement pour le mois à venir !

COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)

Pour exercer votre endurance, vos séances d'entraînement doivent durer entre 24 et 60 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmenter progressivement la durée de l'entraînement. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive ces dernières années, il vaut mieux débuter par des séances de 5 minutes. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer à l'entraînement. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, il est alors judicieux de consacrer davantage de temps encore à l'entraînement, mais avec un niveau de résistance bas. La durée idéale pour perdre du poids est de 48 minutes et plus.

A QUELLE INTENSITÉ ? (intensité de l'entraînement)

L'intensité de votre entraînement dépend aussi de vos objectifs. Si vous utilisez votre appareil pour vous préparer à un marathon, vous vous entraînerez vraisemblablement plus durement que si vous souhaitez « seulement » améliorer votre forme physique. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, vous devriez aborder cet entraînement avec modération. Un entraînement cardiovasculaire ne doit pas causer de douleurs si vous souhaitez que votre corps en retire des bénéfices ! Il existe deux possibilités pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les capteurs cardiaques ou bien un pulsomètre sans fil disponible dans le commerce), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus simple qu'il y paraît).

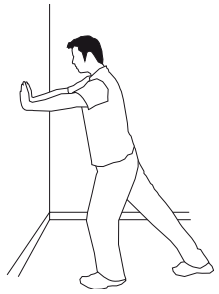
NIVEAU RESSENTI D'EFFORT PHYSIQUE

L'intensité de l'entraînement se laisse facilement mesurer en estimant le niveau ressenti de l'effort physique fourni. Si, pendant l'entraînement, vous perdez haleine tant et tant que vous n'êtes plus en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop durement.

CONSEILS ✓ *ETIREMENTS*

ÉTIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer tout d'abord quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.

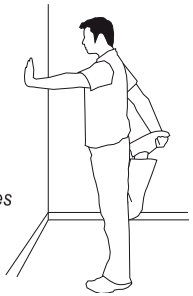


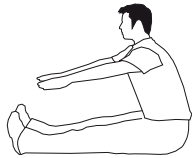
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.

2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

Appuyez-vous sur un mur avec la main droite. Soulevez votre pied gauche, saisissez-le avec votre main gauche au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Répétez l'exercice avec la jambe et la main droites.





3. ÉTIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous parterre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Etirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

CONSEILS SIGNIFICATION DES PHASES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 2 à 5 premières minutes. Pendant l'échauffement, détendez vos muscles et préparez-vous à l'entraînement intensif. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil à faible vitesse pendant votre échauffement. Durant cette phase, votre pouls doit atteindre progressivement la fréquence cible.

RÉCUPÉRATION

Ne cessez jamais votre entraînement brusquement ! Une phase de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre cœur de s'adapter progressivement à la diminution des efforts. Assurez-vous d'avoir réduit la vitesse afin de permettre le ralentissement de votre fréquence cardiaque. A l'issue de la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus et détendez vos muscles.

CONSEILS DÉFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Une des étapes importantes lors de l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est le choix de l'objectif visé. L'objectif principal est-il la perte de poids ? Une amélioration du tonus musculaire ? Une diminution du niveau de stress ? La préparation à des compétitions sportives se déroulant au printemps ? Fixez-vous des objectifs clairs et il vous sera ensuite plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs et d'intensité d'entraînement :

- *Perte de poids : entraînement d'intensité moins élevée, mais durée d'entraînement plus longue*
- *Renforcement et affinement de la musculation : entraînement intermittent, alternance entre des phases d'entraînement d'intensité élevée et d'intensité faible.*
- *Davantage de tonus au quotidien : entraînement quotidien plus fréquent*
- *Meilleures performances sportives : entraînement d'intensité élevée*
- *Meilleure endurance : entraînement d'intensité moyenne et d'une durée plus longue*

Définissez vos objectifs et exprimez-les autant que possible en valeurs exactes et mesurables, puis notez-les par écrit. Plus la définition de vos objectifs sera précise et plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vous vous fixez des objectifs à long terme, subdivisez-les en étapes mensuelles et hebdomadaires. Des objectifs à long terme ne vous motiveront peut-être pas suffisamment. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. Vous pouvez afficher diverses données sur la console (distance, consommation de calories, durée de l'entraînement) afin de suivre vos progrès.

Livret d'entraînement

Reproduisez les tableaux mensuels et hebdomadaires sur les pages suivantes. Commencez dès maintenant à tenir à jour votre propre livret d'entraînement. Une fois que vous aurez achevé votre unité d'entraînement, vous pourrez ainsi la contempler avec fierté. Vous pouvez y voir votre évolution depuis le début de l'entraînement jusqu'au niveau atteint.

TABLEAU HEBDOMADAIRE

SEMAINE N°			OBJECTIF HEBDOMADAIRE		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

SEMAINE N°			OBJECTIF HEBDOMADAIRE		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

SEMAINE N°			OBJECTIF HEBDOMADAIRE		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

TABLEAU MENSUEL

MOIS	OBJECTIF MENSUEL		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

MOIS	OBJECTIF MENSUEL		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

MOIS	OBJECTIF MENSUEL		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

DEPANNAGE

D'une grande simplicité d'utilisation, votre vélo elliptique Horizon a été également conçu pour une longue durée de vie. Si malgré tout, vous rencontrez un problème, essayez de le résoudre en consultant la liste de défauts et de solutions ci-dessous.

Problème : *la console ne fonctionne pas.*
Suggestion : *veuillez vérifier les éléments suivants :*
- *Le câble électrique/de raccordement au réseau est-il correctement branché et l'interrupteur Marche/Arrêt est-il activé ?*
- *Utilisez-vous l'adaptateur approprié ? Utilisez-vous uniquement les adaptateurs fabriqués et autorisés par Horizon ?*
- *L'adaptateur est-il correctement branché et en bon état ? Est-il coincé quelque part ?*
- *L'interrupteur Marche/Arrêt est-il activé ? (ne concerne pas forcément tous les modèles)*
- *Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console et vérifiez toutes ses connexions. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.*

Problème : *la console fonctionne, mais les indications de durée / tours par minute ne s'affichent pas.*
Suggestion : *veuillez vérifier les éléments suivants :*
- *Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console et vérifiez toutes ses connexions. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.*
- *Si l'opération décrite ci-dessus ne résout pas le problème, il se peut alors que le capteur de vitesse et / ou l'aimant se soient détachés ou soient endommagés.*

Problème : *le niveau de résistance est incorrect, soit trop fort, soit trop faible.*
Suggestion : *veuillez vérifier les éléments suivants :*
- *Utilisez-vous l'adaptateur approprié ? Utilisez-vous uniquement les adaptateurs fabriqués et autorisés par Horizon ?*
- *Il faut remettre l'affichage de la console à zéro. Cette opération permet d'atteindre le niveau de résistance préprogrammé. Démarrez la console et vérifiez la résistance.*

Problème: *les roues laissent des particules de matériau sur les rails.*
Suggestion :
- *Il s'agit de traces d'usure normales. Nettoyez simplement les roues et les rails avec un chiffon humide.*

Problème : *le vélo elliptique émet un bruit similaire à un cliquetis ou un grincement.*
Suggestion : *veuillez vérifier les éléments suivants :*
- *L'appareil est-il situé sur une surface plane ?*
- *Retirez toutes les vis utilisées lors du montage, graissez les points de contact, puis remettez les vis à leur place et serrez-les.*

DÉPANNAGE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Problème : *l'affichage de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas.*
Suggestion : *retirez la console et vérifiez si tous les câbles de fréquence cardiaque sont correctement branchés à la console.*

L'appareil peut enregistrer des valeurs erronées dans les cas suivants :

- *Maintien trop ferme des poignées de maintien Ne tenez pas les poignées de maintien trop fermement lorsque vous posez vos mains sur le capteur cardiaque.*
- *Mouvements et oscillations constants parce que vous laissez vos mains posées sur les capteurs cardiaques pendant toute la durée de l'entraînement. En cas d'affichage erroné, posez vos mains sur le capteur cardiaque uniquement jusqu'à l'affichage de votre fréquence cardiaque.*
- *Respiration difficile pendant l'entraînement*
- *Si vous portez des bagues aux doigts.*
- *Si vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les humidifier ou de les réchauffer.*
- *Troubles du rythme cardiaque*
- *Artériosclérose ou trouble de l'irrigation sanguine des vaisseaux coronaires*
- *Couche épidermique durcie sur les protubérances de la main*

REMARQUE : vérifiez si des sources de brouillage se trouvent à proximité de l'endroit où vous vous entraînez, tels des tubes fluorescents, ordinateurs, clôtures électriques, systèmes d'alarme ou installations pourvues de gros moteurs. Ces appareils peuvent provoquer des erreurs d'affichage.
Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des solutions proposées ci-dessus, cessez d'utiliser l'appareil et arrêtez-le.

Lorsque vous téléphonerez à notre service d'assistance ou à votre revendeur, les informations suivantes vous seront certainement demandées. Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :

- *La désignation du modèle,*
- *le numéro de série,*
- *la date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit).*

Afin de pouvoir dépanner votre appareil, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions possibles :

- *Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?*
- *Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?*
- *En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. claquement, frottement, grincement, bourdonne ment) ?*
- *Avez-vous un problème avec la résistance ? Est-elle toujours trop forte ou trop faible ? La résistance change-t-elle si vous appuyez sur les touches de commande correspondantes ? La résistance change-t-elle continuellement lorsque vous vous entraînez ?*
- *Le graissage de l'appareil a-t-il eu lieu conformément au plan d'entretien ?*
- *Le problème apparaît-il lorsque vous utilisez le guidon mobile ou lorsque vous ne l'utilisez pas ?*

Vos réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre vélo elliptique Horizon et la poursuite de votre remise en forme !

FOIRE AUX QUESTIONS CONCERNANT L'APPAREIL

Les bruits émis par mon appareil sont-ils normaux ?
Nos appareils d'appartement figurent parmi les plus silencieux sur le marché car ils disposent d'un entraînement à courroie et d'une résistance magnétique exempte de friction. De plus, nous utilisons des roulements à billes et des courroies de qualité supérieure afin de réduire au maximum tout bruit indésirable. Il se peut toutefois que le vélo émette d'autres bruits légers d'origine mécanique, bien qu'équipé d'éléments générant peu de friction. Ayant abandonné toutes technologies dépassées sur ce plan, nos appareils ne génèrent aucun grincement, ni bruit de courroie ou de ventilation pour recouvrir des émissions sonores de ce genre. L'apparition sporadique de bruits d'origine mécanique est un phénomène normal. Ils sont générés par l'énergie relativement importante déployée par la roue d'inertie tournant à grande vitesse. Il se peut que le roulement à billes, la courroie et d'autres pièces en rotation produisent des bruits qui sont transmis à travers le châssis et le carter. Il est aussi tout à fait normal que les bruits changent durant l'entraînement. Cela est dû à la dilatation thermique à laquelle sont soumises certaines pièces.

Pourquoi mon appareil est-il plus bruyant chez moi que chez le revendeur ?
Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans un espace d'exposition parce que les bruits ambiants y sont généralement bien plus forts qu'à votre domicile. Par ailleurs, une moquette transmet bien moins de vibrations qu'un sol en parquet bois ou flottant. De plus, si votre appareil d'entraînement est placé près d'un mur, vous aurez l'impression qu'il est plus bruyant car les bruits sont reflétés par la paroi. Parfois, il suffit de glisser un tapis sous l'appareil pour remédier aux vibrations transmises par le sol.

Quelle est la durée de vie de la courroie ?
Nos essais ont montré qu'un fonctionnement correct est possible pendant plusieurs milliers d'heures, sans maintenance. En effet, ces courroies sont employées dans des engins les soumettant à des contraintes bien plus importantes, sur des motos par exemple.

Puis-je déplacer le vélo elliptique plus aisément après l'avoir monté ?
Le vélo elliptique est doté à l'avant de roulettes de transport intégrées. Elles permettent de le déplacer très aisément. Il est important d'installer votre vélo elliptique dans une pièce accueillante et agréable. Votre appareil est peu encombrant. De nombreux clients installent leur appareil d'entraînement devant le téléviseur ou une fenêtre. Mais surtout, évitez de l'installer dans une pièce en sous-sol dont l'aménagement n'est pas achevé. Afin que vous preniez plaisir à vous entraîner tous les jours, il est conseillé de placer votre appareil d'entraînement dans une pièce où vous vous sentez bien.

Puis-je utiliser mon vélo elliptique en marche arrière ?
Vous pouvez pédaler en marche avant ou en marche arrière afin de mieux solliciter des groupes musculaires ciblés.

MAINTENANCE

Quel entretien régulier est nécessaire ?
Nos appareils sont dotés de roulements fermés. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de les graisser. Le principal entretien consiste à nettoyer la sueur et les effluves après chaque entraînement.

Comment dois-je nettoyer mon vélo elliptique ?
Nettoyez-le uniquement avec de l'eau et du savon ; n'appliquez jamais de solvant sur les surfaces en matière plastique.

Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)
Débranchez l'appareil en retirant le câble électrique de la prise.
- *Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants. Ils pourraient endommager l'appareil.*
- *Vérifiez le câble électrique. Contactez Horizon Fitness si le câble est endommagé.*
- *Assurez-vous que le câble électrique n'est pas coincé sous l'appareil ou ailleurs.*

L'appareil n'est plus sous tension seulement une fois que le câble électrique a été retiré de la prise.

CHAQUE SEMAINE
Nettoyez le vélo elliptique en procédant de la manière suivante :
- *Arrêtez l'appareil et débranchez-le.*
- *Éloignez votre appareil de son emplacement habituel.*
- *Essuyez ou aspirez toutes les impuretés et poussières ayant pu s'amonceler sous l'appareil.*
- *Placez l'appareil de nouveau à son emplacement habituel.*

CHAQUE MOIS
- *Assurez-vous que toutes les vis et pédales sont bien serrées.*
- *Nettoyez toutes les fixations sur le rail.*

Limited Home/Commercial Use

Warranty – Clauses de garantie

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au 02234-9997-100.

RÉSISTANCE

La résistance de cet appareil a été testée et enregistrée par une machine d'essais de torsion.

Tours/Minute / Watts / Niveau	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
L1	5.0	8.8	14.0	19	25	29	36	44	53	62	70	77	85	94	105	114	126	137	146	154	165
L2	5.7	10.6	16.8	23	30	36	45	53	65	76	85	93	104	114	128	140	154	166	178	188	203
L3	6.6	12.3	19.7	27	35	43	53	62	77	90	100	109	123	135	150	165	183	201	210	221	238
L4	7.6	14.1	22.5	31	41	50	62	73	89	104	116	126	142	158	176	191	213	235	245	257	276
L5	8.6	15.9	26.0	36	46	57	71	83	101	118	132	146	166	183	201	219	248	275	283	295	314
L6	9.7	17.1	28.6	40	52	64	79	93	113	132	149	166	185	204	226	247	276	303	316	332	352
L7	10.8	19.0	31.6	44	58	71	88	104	125	146	165	184	208	229	254	276	308	339	357	372	395
L8	11.7	20.6	34.8	49	63	77	96	114	137	160	181	200	226	250	275	300	337	372	390	407	432
L9	13.1	22.5	37.7	53	69	85	104	125	149	174	197	219	247	274	303	329	368	404	426	448	472
L10	14.1	24.4	40.6	57	74	92	113	135	162	188	213	238	268	297	329	360	399	437	463	485	511
L11	15.0	26.7	43.9	61	80	98	122	146	174	202	228	254	289	320	352	381	426	468	492	516	543
L12	15.9	28.3	46.8	65	85	104	130	156	185	216	243	268	306	341	371	400	450	495	524	548	575
L13	16.8	30.0	48.7	67	89	110	137	163	197	230	257	280	320	358	391	423	469	515	542	567	594
L14	17.9	32.5	51.6	71	95	116	145	173	209	244	270	294	335	375	409	445	491	537	567	597	629
L15	19.1	34.1	54.9	76	101	126	156	185	222	258	286	313	355	399	435	472	517	558	594	629	661
L16	20.9	36.2	58.5	82	108	134	166	196	233	272	303	333	379	422	457	491	538	582	621	658	689

D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful lifeplease dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/VisionFitness sont recyclables. A la fin sa durrèed'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collectelocale).

NL:
VerwijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaataan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciònLos productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se terminala vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local deeleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentoI prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniecokresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwaniaodpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Contact

Style Fitness GmbH

Europaallee 51

D-50226 Frechen

Informations générales :

Téléphone : +49 (0)2234-9997-100

e-mail : info@stylefitness.de

Assistance téléphonique pour les problèmes techniques :

Téléphone : +49 (0)2234-9997-500

e-mail : service@stylefitness.de

Télécopie : +49 (0)2234-9997-200

Internet : www.stylefitness.de

HORIZON FITNESS

080607'